VOLKSKRANKHEIT OSTEOPOROSE

Knochengesundheit Über 80 Prozent der Osteoporose-Betroffenen in der Schweiz bleiben ohne Behandlung. Bei frühzeitiger Diagnose kann mit Bewegung, richtiger Ernährung und Medikamenten eine hohe Lebensqualität erhalten bleiben.

MYRIAM HOLZNER

Beim Erstgespräch empfahl die neue Hausärztin der damals 64-jährigen Silvia Giger, die Knochendichte zu messen. Die Diagnose überraschte und schockierte die sportliche Frau: Osteoporose! Eine erste Abklärung zwei Jahrzehnte zuvor, ausgelöst durch zwei unfallbedingte Knochenbrüche, hatte ergeben, dass «alles normal» sei. Beim Hausarzt, der sie anschliessend rund zehn Jahre lang betreut hatte, war Osteoporose infolge anderer Krankheiten kein Thema gewesen.

In der Schweiz herrscht laut der Fachorganisation «International Osteoporosis Foundation» eine grosse Versorgungslücke: Von den rund 827 000 Frauen, die für eine Osteoporose-Behandlung infrage kommen, erhalten nur rund 143 000 eine Behandlung. «83 Prozent bleiben ohne Behandlung», sagt Annette Stolz, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz. Der Hauptgrund: Osteoporose bleibt oft lange unbemerkt, denn Betroffene bleiben über Jahre ohne Beschwerden. Und selbst nach einem Knochenbruch erfolgt nicht immer eine gezielte Abklärung. «Wir müssen deshalb viel früher hinschauen und Menschen für ihre Knochengesundheit sensibilisieren», erklärt Stolz. Auch Hausärztinnen und -ärzte reagierten selbst bei deutlichen Anzeichen oftmals nicht oder erst spät.

Eine Osteoporose erhöht das Risiko für Knochenbrüche deutlich, gerade auch in der Wirbelsäule. Wirbelbrüche führen oft dazu, dass eine Person an Körperlänge verliert und teilweise an chronischen Schmerzen leidet. «Wer bei einem nur kleinen Sturz einen Knochenbruch erleidet, nach dem 50. Lebensjahr plötzlich starke Rückenschmerzen hat, mehr als 4 cm an Körpergrösse verloren oder einen ausgeprägten Buckel entwickelt hat, sollte unbedingt die Knochengesundheit abklären lassen», sagt Osteoporose-Fachfrau Nadja Gensterblum von der Rheumaliga Schweiz. Ebenfalls untersuchen lassen sollten sich Frauen, die vor 45 in die Menopause gekommen sind und deren Eltern bereits an Osteoporose litten oder sich einen Bruch im Bereich der Hüfte zugezogen hatten. Denn die Krankheit ist zu einem erheblichen Teil erblich bedingt. Auch Männer sind betroffen und werden ebenfalls zu selten und oft erst sehr spät abgeklärt.

Osteoporose-Risiko-Check

Je früher eine Osteoporose erkannt wird – idealerweise ihre Vorstufe, die Osteopenie –, desto einfacher lässt sie sich behandeln. Aus diesem Grund hat die Rheumaliga einen Osteoporose-Risiko-Check lanciert: Anhand von 20 Fragen, die sich in etwa 10 Minuten beantworten lassen, erfahren Interessierte, wie es um ihre Knochengesundheit steht und welche Faktoren das Osteoporose-Risiko beeinflussen. So spielt etwa die Ernährung eine grosse Rolle, aber auch Tabak- und hoher Alkoholkonsum, Krankheiten wie Diabetes und bestimmte Medikamente. «Dieser Osteoporose-Risiko-Check ist kein medizinisches Diagnoseinstrument», erklärt Osteoporose-Expertin Gensterblum. «Er erlaubt lediglich eine Einschätzung der persönlichen Lebens- und Gesundheitsgeschichte im Hinblick auf die Knochengesundheit.» Er soll dazu anregen, sich mit der eigenen Knochengesundheit auseinanderzusetzen und eventuell den Hausarzt, die Hausärztin aktiv auf das Thema anzusprechen.

«Wer sich bei einem nur kleinen Sturz einen Knochen bricht, sollte sich abklären lassen.»

Silvia Giger wäre froh gewesen, wäre sie früher auf das Risiko hingewiesen worden. Angesichts der bereits stark gesunkenen Knochendichte entschied sie sich für eine medikamentöse Behandlung. «Der Osteoporose-Spezialist hat mir drei Behandlungen mit unterschiedlichen Medikamenten vorgeschlagen und mir ihre Vor- und Nachteile erklärt», sagt sie. «Welche Behandlung ich starte, habe schliesslich ich entschieden.»

Ihre Knochendichte-Werte haben sich inzwischen stark gebessert. «Es hat mich glücklich gemacht, zu erleben, was medizinisch und mit meinem Dazutun möglich ist», sagt Giger. Sie war auch nach der Osteoporose-Diagnose sportlich aktiv und ist es bis heute. Sie geht regelmässig Bergsteigen, Wandern, Kajakfahren, Schwimmen und Skifahren, unternimmt Fahrten mit dem Tourenbike und macht täglich Yoga mit gezielten Kraftübungen für Rumpf, Beine, Arme und Nacken. Bei der Gartenarbeit achtet sie darauf, die schweren Arbeiten bewusst auszuführen: mit gezielter Bauchspannung und guter Haltung. «Da ich früher einmal Selbstverteidigung machte, weiss ich, wie ich allfällige Stürze gezielt abfangen kann.» Sie sei viel draussen, achte auf eine ausgewogene Ernährung und nehme ergänzend Kalzium, Vitamin D und Magnesium ein.

Von Krafttraining bis Ernährung

Damit macht sie genau das, was die Rheumaliga Betroffenen rät: gezieltes Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie Sturzprävention. «Insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur sollten zwei- bis dreimal wöchentlich mit Übungen trainiert und die Intensität mit zunehmender Fitness gesteigert werden», sagt Nadja Gensterblum. Zu Beginn sollte unter physiotherapeutischer Anleitung trainiert werden, damit die Übungen auch richtig umgesetzt werden.

Zur Stärkung von Koordination und Gleichgewicht hilft auch Tanzen und die spezifischen Trainingskurse EverFit und Osteogym der Rheumaliga. Wer daheim alle Stolperfallen beseitigt, vermindert das Knochenbruchrisiko durch Stürze zusätzlich.

Auch eine ausgewogene Ernährung ist zentral – hier gilt: genügend Kalzium (aus Milchprodukten, grünem Gemüse und Hülsenfrüchten) und Proteine (aus Fleisch, Fisch, Käse, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten). Wichtig ist zudem Vitamin D, also genügend Sonnenlicht, und bei Bedarf zusätzlich die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten.

In jungen Jahren lässt sich präventiv einiges für gesunde Knochen tun: «Leben Sie gesund, vermeiden Sie Tabak- und hohen Alkoholkonsum, treiben Sie regelmässig Sport. Krafttraining im Fitnessstudio ist empfehlenswert und auch Sportarten mit Stossbelastung wie Nordic Walking oder Joggen», empfiehlt Gensterblum.

Die inzwischen 68-jährige Giger rät, die Knochendichte regelmässig abzuklären und auch nach einer allfälligen Diagnose weiterhin Sport zu treiben – oder damit zu beginnen: «Es ist nie zu spät.» Sie macht selbst gute Erfahrungen damit: «So habe ich auch mit Osteoporose ich eine sehr hohe Lebensqualität.»

Silvia Giger geniesst trotz der Diagnose Osteoporose eine hohe Lebensqualität. Bild: zvg

In Osteogym-Kursen machen die Teilnehmenden Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der aufrechten Haltung sowie zum Training des Gleichgewichts. Bild: Rheumaliga Schweiz

Angebote der Rheumaliga

Informationen über Osteoporose, persönliche Beratung und Bewegungsangebote sind bei der Rheumaliga Schweiz und den 16 kantonalen Rheumaligen erhältlich.
Der Osteoporose-Risiko-Check findet sich unter **osteoporose-check.ch**

ANZEIGE

PUBLIREPORTAGE

Alkohol im Alter: Weniger ist besser

Ein Glas Wein zum Essen, ein Bier in geselliger Runde: Alkohol gehört für viele Menschen zum Alltag. Mit zunehmendem Alter lohnt es sich jedoch besonders, die eigenen Trinkgewohnheiten neu anzuschauen. Der Körper verändert sich, Alkohol wirkt stärker und erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen.

Seniorinnen und Senioren trinken in der Schweiz am häufigsten Alkohol: 31 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen ab 65 trinken täglich. Pensionierung, Krankheit, der Verlust nahestehender Menschen oder weniger Selbstständigkeit können belasten. Wer Alkohol nutzt, um Sorgen, Einsamkeit oder schwierige Gefühle zu dämpfen, erhöht damit das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Warum Alkohol im Alter stärker wirkt

Mit den Jahren sinkt der Wasseranteil im Körper, der Stoffwechsel verlangsamt sich. Dieselbe Menge Alkohol führt so zu höheren Blutalkoholwerten. Gewohnte Trinkmengen können im Alter riskanter sein als früher.
Mögliche Folgen: erhöhtes Sturzrisiko, Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, ein erhöhtes Krebsrisiko sowie eine Alkoholabhängigkeit. Auch der Schlaf profitiert nicht vom «Schlummertrunk»: Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, stört aber die Schlafqualität.

Was ist empfehlenswert

Es gilt: Je weniger Alkohol, desto besser – eine unbedenkliche Menge gibt es nicht. Beobachten Sie die Wirkung, machen Sie alkoholfreie Tage und meiden Sie Alkohol als Mittel gegen Stress oder Schlafprobleme.
Alkohol ist als Durstlöscher ungeeignet. Trinken Sie am besten Wasser oder ungesüsste alkoholfreie Getränke, bevor Sie Alkohol trinken. Die Menge lässt sich leichter kontrollieren, wenn man nach jedem alkoholischen zu einem alkoholfreien Getränk greift.
Wenn man viel Alkohol «verträgt», empfiehlt es sich, seine Trinkgewohnheiten zu überdenken. Wer reduzieren möchte, kann heute ein breites Angebot an alkoholfreien Alternativen nutzen.

Hilfe suchen

Wer sich Sorgen um seinen Alkoholkonsum macht, sollte frühzeitig Hilfe suchen – bei Vertrauenspersonen, Hausärztinnen, Apothekern oder Suchtberatungsstellen, auch anonym, online oder per Telefon. Auch Angehörige können sich beraten lassen. Sich Hilfe zu holen, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke! Behandlungen sind erfolgsversprechend und verbessern die Lebensqualität.

Sven Anders, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

Links zu weiterführenden Informationen:

suchtberatung-zh.ch

zfps.ch

alkoholundkrebs.ch